

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйтунская районная
детская юношеская спортивная школа

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

«30» 08 2023 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

«2» 08 2023 г.

/Коржавин О.Н./



Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

срок реализации до 8 лет

Разработчики:

- тренер-преподаватель Сахаровский Денис Олегович
- тренер-преподаватель Сагайдачный Дмитрий Владимирович

Куйтун

2023

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Содержание и организация образовательного процесса.....	3
1.2.	Положения и требования к реализации программы.....	3
1.3.	Характеристика избранного вида спорта.....	4
1.4.	Специфика обучения.....	5
1.5.	Основные задачи и содержание Программы.....	5
1.6.	Условия реализации Программы.....	5
1.7.	Результатом освоения Программы.....	7
1.8.	Оценка качества образования по Программе.....	8
2.	Учебный план.....	9
2.1.	Соотношение объемов образовательного процесса по разделам.....	10
2.2.	2.2. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график.....	12
3.	Методическая часть.....	17
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.....	17
3.2.	Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.....	18
3.3.	Основные формы организации образовательного процесса.....	26
3.4.	Требования техники безопасности.....	27
3.5.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.....	30
4.	Система контроля и зачетные требования.....	31
4.1.	Промежуточная аттестация.....	32
4.2.	Итоговая аттестация.....	32
4.3.	Контрольные упражнения и нормативы.....	33
4.4.	Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы.....	35
4.5.	Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	36
5.	Перечень информационного обеспечения.....	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

1.1. Содержание и организация образовательного процесса. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта спортивные единоборства (далее - **Программа**) определяет содержание и организацию образовательного процесса. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по группе видов спорта спортивные единоборства при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.2. Положения и требования к реализации программы. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта спортивные единоборства разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020);
- Приказ Минпросвещения России от 02.11.2022 N 912 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказа Минспорта России от 15 ноября 2022 года N 985 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой";

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28.

1.3 Характеристика избранного вида спорта. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта спортивные единоборства направлена на реализацию программ по видам спорта: спортивные единоборства (рукопашный бой).

«Рукопашный бой» является спортивной дисциплиной или частью – видов спорта спортивные единоборства Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивные единоборства (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

1.4. Специфика обучения. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов спорта спортивные единоборства (рукопашный бой).;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в стрелковых видах спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки в группе видов спорта спортивные единоборства (рукопашный бой).;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Основные задачи и содержание Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.5.1. Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по группе видов спорта стрелковые, в том числе:

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
- учет прикладного характера избранных видов спорта.

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по программе, осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 8 лет.

1.6.2. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (базовая подготовка) – до 2 лет.
- тренировочный этап (спортивная специализация) – до 3 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься избранным видами спорта (рукопашный бой), имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта спортивные единоборства, утвержденном приказом Учреждения.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
--	---	----	----

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.7. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

1.В области теории и методики физической культуры и спорта.

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила

- избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
 - общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
 - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

4. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.8. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы, завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме и прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана.

Для обучающихся осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «**Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе спортивные единоборства (рукопашный бой)**», утвержденным приказом Учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивные единоборства (рукопашный бой), утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является её неотъемлемой частью и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой

соревновательной деятельности; преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Примерные объемы образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в таблице.

Соотношение объемов по предметным областям учебного плана

№ п/п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	От 5-10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	От 20-25 %
3	Избранный вид спорта	Не менее 45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	От 5-10 %
5	Технико – тактическая подготовка	От 10-15 %
6	Самостоятельная работа	до 10%

2.1. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблицах).

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта
рукопашный бой

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА РУПАШНЫЙ БОЙ**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 65	44 - 58	35 - 48	23 - 34
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 23	18 - 23	20 - 23	25 - 28
Техническая подготовка (%)	21 - 23	21 - 28	25 - 30	34 - 37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	-	1 - 2	4 - 6	5 - 7

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до кандидата в мастера спорта.

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта
рукопашный бой

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	4	5
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.2. В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее 42 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 рабочих недель и 6 недель работы, по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей командных игровых видов спорта и возрастных особенностей обучающихся.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы дополнительного предпрофессионального образования
вида спорта спортивные единоборства (рукопашный бой).

Утверждаю
 Руководитель ОУ
 ФИО _____ (подпись)
 " ____ " _____ 20 ____ г.

МП

Нормативный срок обучения – 8 лет

Индекс предметных областей, разделов спортивной подготовки	Наименование частей, предметных областей по ФГТ, разделов спортивной подготовки в избранном виде спорта	Соотношение объемов образовательного и тренировочного процесса в соответствии с ФГТ и учетом ФГССП	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия (в часах)			Форма контроля		Распределение по годам обучения								
				Трудоемкость в часах	Групповые занятия	Мелкогрупповые занятия	Индивидуальные занятия	Промежуточная (Зачеты)	Итоговый Экзамен	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
										1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	Структура и объем образовательной программы								Количество рабочих недель в учебном году								
									46	46	46	46	46	46	46	46	
									Количество часов в неделю								
									6	9	9	12	12	18	18	18	
0.00	Предметные области		2913	2382					125	187	187	249	249	375	375	375	
ПО.01.	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5-10%		X					16	21	21	29	29	45	45	45	

ПО.02.	Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 25%		X					62	94	94	125	125	187	187	187
ПО.03.	Другие виды спорта и подвижные игры	от 5% до 10%							16	23	23	31	31	47	47	47
ПО.04.	Технико – тактическая и психологическая подготовка	от 10% до 15%							31	47	47	62	62	94	94	94
ПО.05.	Самостоятельная работа обучающихся	до 10%	531			X			31	47	47	62	62	94	94	94
Количество зачетов, экзаменов по предметным областям:							13	1	-	2	2	2	2	2	2	1\1
ПО.06.	Избранный вид спорта-рукопашный бой	Не менее 45%	2391	2391					156	234	234	313	313	467	467	467
ПО.06.00.	Разделы спортивной подготовки								Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (% \ минимальный часов)							
ПО.06.01.	Общая физическая подготовка			X					50-65 %	44-58 %	44-58 %	35-48 %	35-48 %	23-34 %	23-34 %	23-34 %
									63	69	69	45	45	59	59	59
ПО.06.02.	Специальная физическая подготовка				X				21-23 %	18-23 %	18-23 %	20-23 %	20-23 %	25-28 %	25-28 %	25-28 %
									51	80	80	102	102	118	118	118
ПО.06.03.	Техническая подготовка					X			21-23 %	21-28 %	21-28 %	25-30 %	25-30 %	34-37 %	34-37 %	34-37 %
									21	53	53	112	112	190	190	190
ПО.06.04.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					X			3-4%	2-3%	2-3%	4-5%	4-5 %	3-4 %	3-4 %	3-4%
									-	-	-	9	9	25	25	25

ПО.06.05.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				X	X			-	1-2 %	1-2 %	4-6 %	4-6 %	5-7 %	5-7 %	5-7%
								6	8	8	14	14	30	30	30	
Количество зачетов по ОФП и СФП в соответствии ФССП:							16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего аудиторная нагрузка						4773			281	421	421	562	562	842	842	842
Всего максимальная нагрузка						5304			312	468	468	624	624	936	936	936
Всего количество зачетов, экзаменов:							29	1								
А.02.00.	Аттестация															
ПА.04.01.	Промежуточная (ЗАЧЕТ)		29						2	4	4	4	4	4	4	3
ИА.04.02.	Итоговая аттестация (ЭКЗАМЕН)		1													1

Примечание к учебному плану

- 1) В общей трудоемкости образовательной программы (далее – ОП) предлагается максимальное количество часов (с учетом объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивным единоборствам (рукопашный бой)). При формировании учебного плана образовательная часть в отношении количества часов, сроков реализации предметов и количества часов остается неизменной в соответствии с ФГТ, самостоятельная работа обучающихся реализуется по индивидуальным планам, которые разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно. При формировании индивидуальных планов, а также при введении в данный раздел индивидуальных занятий необходимо учитывать исторические, национальные и региональные традиции подготовки кадров в области физической культуры и спорта.
- 2) В колонках 8 и 9 цифрой указываются формы контроля за весь период обучения, в которых проводится промежуточная аттестация обучающихся. Форму проведения промежуточной аттестации в виде зачетов в конце года (этапа подготовки), а также время их проведения в течение полугодия ОУ устанавливает самостоятельно в счет аудиторного времени, предусмотренного на предметную область. В случае окончания изучения предметной области формой промежуточной аттестации в виде контрольного урока обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ОУ. По усмотрению ОУ оценки по предметным областям могут выставляться и по окончании четверти или полугодия.
- 3) В случае если по предметной области промежуточная аттестация проходит в форме спортивных соревнований, их можно приравнивать к зачетам или контрольным урокам.
- 4) В данном примерном учебном плане ОУ предложен перечень предметных областей в Избранном виде спорта – рукопашный бой и возможность их реализации. ОУ может: воспользоваться предложенным вариантом, выбрать другие виды спортивной подготовки или самостоятельно определить их распределение по этапам подготовки. Вариативную часть можно использовать и на учебные предметы, предусматривающие получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. В любом из выбранных вариантов каждый учебный предмет вариативной части должен заканчиваться установленной ОУ той или иной формой контроля (контрольным уроком, зачетом или экзаменом). Знаком «х» обозначена возможность реализации предлагаемых учебных предметов в той или иной форме занятий.
- 5) Объем максимальной нагрузки обучающихся должен быть не менее 42 недель в год. Недельная (аудиторной) нагрузка составляет –

<i>ГНП 1 год - 6часов</i>	<i>ГНП 2год – 9часов</i>	<i>ГНП 3 год- 9часов</i>	<i>ТГ 4 год -12</i>	<i>ТГ 5год=12часов</i>	<i>ТГ 6 год- 18часов</i>	<i>ТГ 7 год - 18часов</i>	<i>ТГ 8 год - 18часов</i>
-------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

- 6) Индивидуальные занятия проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным соревнованиям, зачетам, экзаменам, выступлениям и другим мероприятиям по усмотрению учебного заведения. Занятия могут проводиться рассредоточено или в счет времени отведенного на СРО. В случае если самостоятельная работа обучающихся не использована, можно реализовать как методическую работу тренеров-преподавателей. СРО можно использовать как перед промежуточной экзаменационной аттестацией, так и после ее окончания с целью обеспечения самостоятельной работой обучающихся на период летних каникул.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, Этапам (периодам) подготовки в рамках Программы:

Этап начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	16	23	23
2.	Общая и специальная физическая подготовка	62	94	94
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	31	47	47
4.	Технико – тактическая и психологическая подготовка	31	47	47
5.	Избранный вид спорта	141	210	210
6.	Самостоятельная работа	31	47	47

Тренировочный этап

№	Предметная область	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-6	ТГ-7	ТГ-8
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31	31	52	52	52
2.	Общая и специальная физическая подготовка	125	125	208	208	208
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	62	62	104	104	104
4.	Технико – тактическая и психологическая подготовка	62	62	104	104	104
5.	Избранный вид спорта	282	282	468	468	468
6.	Самостоятельная работа	62	62	104	104	104

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной

последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения часов.

Учебным планом предусматриваются виды и формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими - образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- сдача контрольных нормативов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы

3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (3 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (3 года)
История развития избранного вида спорта	<p>С начала 30-х годов 20 века рукопашный бой включён в программу подготовки войск НКВД. В середине 40-х годов, с открытием секции при ДСО «Динамо», рукопашный бой приобретает спортивную направленность. С начала 80-х в СССР рукопашный бой формируется, как вид спорта, проводятся внутриведомственные и вневедомственные соревнования по рукопашному бою различного уровня. В 90-е годы рукопашный бой, как вид спорта, приобрел популярность не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая к себе зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил и системы судейства.</p> <p>Рукопашный бой в российской военной подготовке</p> <p>До 1917 года:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника штыкового боя. Безоружный бой (удары руками и ногами, броски, болевые приёмы) считался частью штыкового боя и имел меньшее значение в сравнении с изучением штыковых приёмов. • Пользование саблей и копьём. <p>До 1941 года:</p> <p>Накануне войны рукопашный бой преподавался на основе наставлений и руководств. При этом были разработаны ведомственные системы</p>		

	<p>рукопашного боя. В основе обучения было положено искусство штыкового боя. Отдельно изучались приемы боя против невооруженного противника, и противника вооруженного огнестрельным и холодным оружием. Отдельно, для выполнения спец. заданий, преподавалось искусство ножевого боя.</p> <p>В наше время: В период запрета на каратэ в СССР с 1983 года многие тренеры по каратэ переименовались в рукопашный бой, особенно легко было это сделать секциям при обществе «Динамо», в милиции и армии. Рукопашный бой, как вид спорта включен в Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта с 1985 года.</p> <p>До 1991 года во главе этого вида спорта стояла Всесоюзная Федерация Рукопашного боя (ВФДСО «Динамо»), которая была ликвидирована после распада СССР. В годы советской власти в стране насчитывалось 38 центров рукопашного боя. В 1992 году состоялся первый Чемпионат по рукопашному бою в России, в 1994 и 1995 годах — первые Всероссийский и Международный турниры. С 1996 года развитием этого вида спорта в России занимается некоммерческое партнерство «Национальная федерация рукопашного боя» (НФРБ), президент которой — Валерий Харитонов — известный специалист и организатор в области единоборств. В 1996 году НФРБ провела Чемпионат России, Кубок России и первенство России среди юношей, в 1997 — первый Чемпионат учебных заведений МВД РФ. По представлению НФРБ рукопашный бой внесен в Единую Всероссийскую Спортивную классификацию, как военно-прикладной вид спорта с правом присвоения звания «Мастер спорта России по рукопашному бою».</p> <p>В 2001 году была зарегистрирована общероссийская общественная организация «Федерация Рукопашного боя» (ФРБ), которую также возглавил Валерий Харитонов. Свое участие в ФРБ подтвердили представители около 50 регионов России. Активно этот вид единоборств развивается в Москве и Санкт-Петербурге, Краснодарском и Ставропольском краях, Брянской, Владимирской, Ивановской, Калининградской, Калужской, Курской, Костромской, Липецкой, Московской, Нижегородской, Пермской, Свердловской, Смоленской, Челябинской областях и других регионах. Рукопашный бой популярен в российских правоохранительных органах: ВВ МВД России, ГТК России, МВД России, Минатоме России, Минюсте России, ФАПСИ, ФПС России, ФСБ России, ФСО России, ФСНП России. В международных турнирах по рукопашному бою регулярно участвуют спортсмены 12 государств, в основном это представители стран ближнего зарубежья.</p>
<p>Основы философии и психологии в спорте</p>	<p>Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое</p>

	<p>мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок</p>
<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</p>	<p>Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>
<p>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</p>	<p>Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально – вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их</p>

	<p>взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущие (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план – конспекта урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена</p>
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Правила командных игровых видов спорта (баскетбол) как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.</p> <p>Спортсмен обязан знать нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».</p>
<p>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов</p>

	отдыха. Характеристика предстартового состояния.
Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров.
Основы спортивного питания	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	Требования к спортивному залу для занятий рукопашным боем и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет. Вспомогательные тренажёры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.2.2. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (3 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (3 года)
Овладение комплексов физических упражнений.	<p>Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие 12 упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.</p>		

<p align="center">Развитие основных физических качеств</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p>Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)</p>	<p>Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.</p>

3.2.3. Предметная область «Избранный вид спорта – рукопашный бой».

- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи (тренеров). Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, локтевых, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

- Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

- Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников (игроков команды). Требования к форме одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к форме. Процесс судейства. Управление судейским сигналом. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со

зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров и победителей соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной игры.

- **Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

- **Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.** Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

- **Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.** Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды.

- **Повышение уровня функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Содержание тренировочного процесса

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	Этап начальной подготовки (3 года)	Тренировочный этап	
		Базовая подготовка (2 года)	Спортивная специализация (3 года)
Общая физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка у стрелков и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки баскетболиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.		
Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств, специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.		
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся, физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.		

	Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	<p>Разбор правил соревнований по рукопашному бою. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, форма. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов (мест) соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.</p> <p>Повышение тренированности и работоспособности. Восстановительные мероприятия после тренировок и соревнований. Медико-биологическая система восстановления. Использование витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.</p> <p>Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.</p> <p>Медико-биологический контроль. Этапное медицинское обследование. Текущий контроль.</p>
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	<p>В процессе инструкторской и судейской практики предусмотрены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение судейских навыков в качестве судьи, судьи-секундометриста, секретаря, помощника секретаря, комиссара (во время проведения соревнований); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства; протоколы хода соревнований; отчет главного судьи соревнований; - изучение особенностей судейства соревнований по баскетболу; - освоение критериев оценки технических действий в игре; объявления замечания и предупреждения за агрессивную игру; <p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (форма, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.</p>

3.2.4. Предметная область «Самостоятельная работа»

При реализации дополнительных общеобразовательных программ ДЮСШ может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей). При реализации дополнительных общеобразовательных программ в ДЮСШ могут предусматриваться как аудиторные, так и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально и в соответствии с индивидуальными планами, как в течение учебного года так и в каникулярное время.

3.3. Основные формы организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия)– изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

Заключительная часть (10% занятия)– приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.4.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач

тренера-преподавателя. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- ✓ значительные статические мышечные усилия;
- ✓ неточное, некоординированное выполнение техники;
- ✓ нервно-эмоциональное напряжение;
- ✓ недостатки общей и специальной физической подготовки;

Для занятий рукопашным боем обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.4.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С⁰, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.4.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной игры обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочного занятия, по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают игру и выполнение всех упражнений.

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием личных и командных бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для стрельбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу от простых упражнений к сложным;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.4.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

3.4.6. Требования к форме, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и формы с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе (базовая подготовка) – 4 часов;
- на тренировочном этапе (спортивная специализация) – 5 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий должна соответствовать стандарту спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 8	9 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в	156 - 208	208 - 260	312 - 364	458 - 520

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**Примерный перечень оценочных средств обучающихся
(промежуточная аттестация)**

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория и методика ФКиС				
Участие в				

соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого :	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

ШКАЛА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы на этапе начальной подготовки и перевода в группы на тренировочный этап.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,6 с
	Бег 60 м	не более 9,6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 21 с
	Бег 800 м	не более 3 мин 10 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам тренировочного этапа (базовой подготовки) и перевода обучающихся в группы тренировочного этапа (спортивной специализации)- промежуточная аттестация представлены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе (базовой подготовки) и перевода на тренировочный этап (спортивной специализации)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 60 м	не более 9,4 с
	Бег 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 16 с
	Бег 800 м	не более 2 мин 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 7 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,3 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице .

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 60 м	не более 9,4 с
	Бег 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 16с
	Бег 800 м	не более 2 мин 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6,3 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6, м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	Выполнено

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартом спортивной подготовки по рукопашному бою.

4.5. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап;), обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания (см. приложение № 1) и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

Форма итоговой аттестации - экзамен.

Итоговая аттестация обучающихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии рукопашного боя;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной форме;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Общая и специальная физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. Избранный вид спорта

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;

- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму.
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в игре.

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки.

- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий;

Приобрести навык:

- анализа спортивного мастерства соперников;

4.6. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивные единоборства (рукопашный бой) принимается администрацией Учреждения на основании **представления** тренера-преподавателя по виду спорта.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЗПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

Основная

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 6.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Образец тестовых заданий

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
 - а) физической культурой
 - б) физической подготовкой
 - в) **физическим воспитанием**
 - г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки
 - а) физическое развитие индивидуума
 - б) физическое воспитание
 - в) **физическая подготовленность**
 - г) физическое совершенство

3. Под двигательными способностями следует понимать
 - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
 - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
 - а) **урок физической культуры**
 - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
 - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
 - г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
 - а) втягивающий, базовый, восстановительный
 - б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
 - в) тренировочный и соревновательный
 - г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта
 - а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
 - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
 - в) **выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
 - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа